

# 11月給食だよ!

## 11月24日は「和食の日」です!

11月24日は「和食の日」です。和食の良さを知ってもらうことを目的に、一般社団法人和食文化国民会議により制定された記念日です。「いい(11)日本(2)食(4)」の語呂合わせが由来となっています。

給食でも和食献立を提供しています。和食の良さを考えながら味わってほしいです。

### 《和食とは?》

「和食」は、「和食：日本人の伝統的な食文化」として平成25年(2013年)にユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の内容には、「いただきます」等の感謝の気持ちを込めたあいさつ、お箸の持ち方などのマナー、食器、行事食なども含まれています。

### 《和食献立の基本》

和食は「ご飯」を中心に、みそ汁などの「汁物」とおかず「菜」を合わせた「一汁三菜」または「一汁二菜」の献立が基本になっています。給食では、下記の写真のような「一汁二菜」の献立が基本になっています。

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラル(無機質)などの栄養素をバランスよくとることができます。



給食で提供された和食献立の例です。

### 《和食の主な特徴》

和食にはいろいろな良さがあります。和食の特徴の代表例を紹介します。

#### \* 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、季節やその地域の気候に合わせた様々な食材が生産されています。様々な食材の風味を生かした料理が多いのも特徴です。



#### \* 健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」「一汁二菜」の組み合わせにより、1食で色々な食品をバランスよく食べることができます。また、和食には「だし」がよく使われます。だしにはうま味成分が含まれているため、少ない塩分でもおいしく調理することができます。和食の献立は脂質も少ないため、低カロリーなものも特徴です。



#### \* 自然の美しさや季節の移ろいの表現

旬の食材を味わったり、季節に合った食器を使うなど、食事その季節の良さを味わえるのも特徴です。



#### \* 正月などの年中行事との密接な関わり

お正月のおせち料理やひな祭りには食べる桜餅、冬至のかぼちゃなど、様々な行事食があるのも和食の特徴です。



### 「じゃがいも」を寄贈していただきました! 地産地消

釧路太田農協様から厚岸町産のじゃがいも 60 キロを寄贈していただきました。11月14日の献立「じゃがバター」に使用する予定です。厚岸町産の食材を味わって食べましょう。